రహస్య

అనుపాన - వైద్య సర్వస్వం

(అనేక ఔషధాలు - విభిన్న అనుపానాలతో...)

- లొల్ల రామచంద్రరావు (రామ్‌జీ)

సంప్రదించిన గ్రంథాలు

1. అష్టాంగ హృదయం
2. అష్టాంగ సంగ్రహం
3. భావప్రకాశిక
4. భేళ సంహిత
5. చక్రదత్త
6. చరక సంహిత
7. హరిత సంహిత
8. కశ్యప సంహిత
9. రసరత్న సమచ్ఛయము
10. శార్ఙ్గధర సంహిత
11. సుశృత సంహిత
12. వంగసేన సంహిత
13. అనుపాన కల్పవల్లి
14. అనుపాన తరంగిణి
15. అనుపాన ఫలదీపిక
16. అనుపాన మంజరి
17. అనుపాన కల్పతరు
18. అనుపాన దర్పణమ్
19. అనుపాన చింతామణి
20. అనుపాన రత్నాకరము
21. భైషజ్య రత్నావళి
22. బసవరాజీయము
23. సిద్ధయోగ సంగ్రహ

24. సహస్ర యోగము
25. వైద్య యోగరత్నావళి
26. వైద్య చింతామణి
27. గద నిగ్రహము
28. రసతరంగిణి
29. ఆయుర్వేదౌషధ గుణరత్నాకరం
30. అనుపాన పద్యమంజరి
31. అగ్నివేశ తంత్రము
32. రహస్య సిద్ధ వైద్యసారం
33. రహస్య యునానీ వైద్యసారం
34. మాధవనిధానం
35. కైయిదేవ నిఘంటు
36. కళ్యాణ కారక
37. యోగరత్నాకరం
38. వంగసేన
39. మదనపాల నిఘంటువు
40. రాజ నిఘంటువు
41. ఆయుర్వేద ప్రకాశిక
42. రసజలనిధి
43. అనుపాన విధి
44. శబ్ధ కల్ప ద్రువమ్
45. లోలంబరాజీయము

ఇంకా అనేక ఆయుర్వేద, సిద్ధ, యునాని గ్రంథాలను పరిశీలించి వ్రాయడం జరిగింది.

వైద్య చరిత్రలో అనుపానం

వేదకాలం (క్రీ.పూ. 2000–క్రీ.పూ. 1000)

మన ప్రాచీన జ్ఞాన బాండాగారాలు వేదాలు. ఇందులో లేనిది ఎక్కడా ఉండదని ఆర్యులమాట. వేదభాగమైన చాంద్యోపనిషత్ నందు ద్రవ్యగుణం, అనుపానం గూర్చి హితాహితాల గురించి అనుపాన విధిని నిర్ణయించారు.

సంహితల కాలం (క్రీ.పూ. 1000–క్రీ.శ. 500)

1.చరక సంహిత : చరకాచార్యులవారు అనుపాన విధిని గూర్చి సూత్ర స్థానమందు చెప్పారు. ఆహారమునందు యుక్తా యుక్త అనుపాన విధిని చెప్పటమేకాకుండా స్థౌల్య, తంద్ర, అల్పాగ్ని యందు ఖచ్చితమైన ఆహార అనుపాన విధిని వ్రాసారు. అంతేగాక 84 ఆసవాలు, పేయములను గూర్చి చరకుడు అనుపాన విధిని చెప్పారు.

2. సుశృత సంహిత : కృతన్న వర్గయందు మండ పేయాది కల్పముల యందు, భక్ష్య వర్గమునందు అనుపాన విధి చెప్పబడినది. మందు, దోషం, అనుపాన ఉపయోగం గూర్చి విపులంగా ఆయా వర్గలయందు చెప్పబడినది.

3. కశ్యప సంహిత : అనుపాన విధిని ప్రత్యేకించి చెప్పనప్పటికీ సూత్ర స్థానమందు స్నేహధ్యాయములో స్నేహవర్గ (ఘృతం, తైలం, వస, మజ్జ) ఉష్ణోదక, యూష, మండములను గూర్చి చెప్పబడినది.

4. భేళ సంహిత : అనుపానం గూర్చి గొప్పగా చెప్పిన గ్రంథమిదే. ఆహారం, ఆహార ద్రవ్యములు, మాంస, ధాన్య, పండ్లు, స్నేహ గుణాలను వివరించబడ్డాయి. ఆహారమునందు అనుపాన గుణ,కర్మలు పాచన, రోచన, ప్రాయశ్చితం చెప్పబడినవి.

సంగ్రహ కాలం (క్రీ.శ. 500 – క్రీ.శ. 1700)

1. అష్టాంగ హృదయము : సూత్ర స్థానమందు ఆహార విధానం,భోజన వ్యాశిష్టం, భోజ్యపదార్థాలు, అనుపాన ప్రమాణాలు, సామాన్య అనుపానాలు, అనుపాన లక్ష్యాలను గూర్చి, దోష,రోగ, ఔషధములను గూర్చి, రోగమందు అనుపానం గూర్చి చాలా వివరాలున్నాయి.

2. అష్టాంగ సంగ్రహ : సూత్ర స్థానంలో ఆహార కల్పము నందు ఆహార విధి, భోజనవిధితోపాటు అనుపానం భోజనానంతర కర్తవ్యము.

అనుపానం

ఆయుర్వేదంలో పరిపూర్ణంగా జీవించుటకు తగిన ఆహార పదార్థాలు, పోషకాలు, పానాలను గూర్చి చెప్పారు. అందు అనుపానం గూర్చి విశేషమైన ప్రాధాన్యత వైద్యశాస్త్రంలో గలదు. ఆహారంతోపాటు తీసుకొనే పానీయమును బట్టి ఆహార గుణలక్షణాలు ఎలామారతాయో తెలిపే అపూర్వ విజ్ఞానమే ఈ అనుపాన వైద్యం.

అసలు అనుపానం అంటే–

"అనుసహ పశ్చాత్ వా పీయతే ఇతి అనుపాన" ఆహారంతో లేదా మందుతో ఏదైతే కలుపుకొని లోనికి తీసుకొంటున్నామో దానినే అనుపానం అంటారు. అంతేగాక–

"తద్వత్ రోగజ్ఞాన భేషజమ్ భేషజస్యానుపీయతే యచ్ఛ
సహాయకారీ స్యాద్ అనుపానమ్ తద్ ఉచ్యతే।

ఏ రోగమందు ఏది అవసరమో ఏది అనవసరమో నిర్ణయించి వ్యాధి నిర్మూలనకు అవసరమైన యుక్తపానీయమే అనుపానం అని చెప్పబడును.

సంహితలలో –

1. అనుపానం గూర్చి బృహత్రయ గ్రంథాలలో వివరించారు.
2. సుశృతంలో అనుపాన వర్గం గూర్చి సూత్రస్థానంలో చెప్పారు.
3. చరకం సూత్ర స్థానంలో ఆసవారిష్టాల అనుపానం చెప్పారు.
4. రస తరంగిణి మొదలైన గ్రంథాలలో రసౌషధములకు అనుపానాలు విసృతంగా చెప్పారు. అష్టాంగ సంగ్రహం, అష్టాంగ హృదయం, శారంగధర సంహితలలో అనుపాన విశేషాలు చాలాఉన్నాయి.

లోనికి తీసుకొనే పానాలు 3 రకాలు.

1. పానం 2. సహపానం 3. అనుపానం

1. పానం : "యద్నియత కాలమ్ రుచివశాత్ పీయతే తత్ పానమ్"
(అష్టాంగ హృదయం)

కాలనియమం లేకుండా రుచికోసం లోనికి తీసుకునేది పానం.

2. సహపానం : "యద్ యోగేన రసదినమ్ విభక్త పరమాణవః ధృతమ్.
అగ్నేషు సర్వత్ని సహపానమ్ తద్ ఉచ్యతే (రసతరంగిణి)

రసము వాటి వివిధ స్వరూపాలు, దోషాలు

1. మధురము

(ఎ) దోషముపై ప్రభావము వాతపిత్త, శమక, కఫ వర్ధకము

(బి) కర్మ (చర్య) : ధాతువర్ధన, ఓజో వర్ధనము, ఆయుష్యము, ఇంద్రియ ప్రసా దన, బల్య, వర్ణ్య, విషహర, తీక్ష్ణ ప్రశమన, దాహప్రశమన, కేశ్య, కంటివర్ధక, జీవనీయ, బృంహణీయ, సందానకర, స్థన్యజన్య.

(సి) ఎక్కువ వాడితే కలిగే రోగాలు / వ్యాధులు : స్థౌల్య, మార్ధవకర, అలస్య గౌరవ, అరుచి, అగ్నిమాంద్య, అతినిద్ర, అస్య, కాంత, మాంసవృద్ధి, శ్వాస, కాస, ప్రతి శ్యాయ అలసక, శీతజ్వరము, అస్య మాధుర్య, చర్ధి, అలస శీతజ్వరము, అస్యమాధుర్య, చర్ధి, సంజ్ఞనాస, స్వరభంగ, గళగండ, గండమాల, శ్లీపద, శోఫ, వస్థిరోగ, ధామనిలేప, నేత్రరోగ, కఫ వికార.

తగిన వ్యాధులు : వాతరోగం, అస్థిభంగ, మూర్ఛ, క్షతఃక్షీణ, రక్తపిత్త తగిన వ్యాధులు.

2. లవణం :

(ఎ) దోషముపై ప్రభావము : వాతశామక, పిత్త, కఫవర్ధక

(బి) కర్మ : పాచన క్లేదన, దీపన, ఛేదన, భేదన వికసి, స్రోతో శోధక, శరీర మార్ధనకర, సంశోధన, ధాతు శైధిల్యకర, రుచ్య.

(సి) ఎక్కువ వాడటం వల్ల కలిగే రోగం : పిత్తవృద్ధి, రక్తవికార, తీక్ష్ణ, మూర్ఛ, సంతాప, మాంసగత, కుష్ఠ, శోధ, దంతచలన, నపుంసకత్వ, వలి, పలిత్య, ఖాలిత్య, రక్తపిత్త, ఆమ్లపిత్త, విసర్పి, వాతరక్త విసర్చిక.

తగిన వ్యాధులు : వాతరోగ, అగ్నిమాంద్య, శూల, మధుమేహ, శ్వాస

3. ఆమ్లరసం

(ఎ) దోషముపై ప్రభావం : పిత్త, కఫ వర్ధక, వాతానులోమన

(బి) కర్మ : దీపన, పాచన, బృంహణ, హృద్య, కోష్ఠ విదాహి వ్యవహి.

(సి) ఎక్కువ వాడటం వల్ల కలిగే వ్యాధులు / రోగాలు : దంతహర్ష, తీక్ష్ణ, రోమ హర్షణ, పిత్తవృద్ధి, రక్తవికార, మాంస విదాహ, శరీర శైధిల్యం, శోధ, హృదయదాహ, కంఠదాహ, సర్వాంగ దాహ

(డి) తగిన వ్యాధులు : హృద్రోగ, అగ్నిమాంద్య, వాతరోగము.

ఔషధముల సేవనకు యోగ్యమైన మోతాదు -వివరణ
(Posology)

ఔషధముల మోతాదు నిర్దేశించిన ప్రకారము అవలంబించినను కొన్ని మార్లు వానికి వేరుగా అవసరానుసారము మార్పులు ఉండవచ్చును. వివిధ పరిస్థితులలో ఔషధముల మాత్రలో మార్పులు ఉంటాయి. ఈ మార్పులకు కారణాలు వ్యక్తుల యొక్క శరీర స్వభావము, వయస్సు, లింగభేదము, వ్యక్తి నివసించు పరిసరములు, పరిస్థితులు, వాతావరణ ప్రభావము, ప్రవర్తన, ఆహారపుఅలవాట్లు, సాంఘిక పరిస్థితులు వాని ప్రభావము, ఆచార వ్యవహారాలు, నమ్మకాలు, మూఢనమ్మకాలు, రాజకీయ పరిస్థితులు మానసిక స్థితి, వ్యక్తి విలువలు తెలివితేటలు మొదలైన విభిన్న అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మాత్రానిర్దేశము చేయునపుడు, లింగభేదము, వ్యక్తి శారీరక, మానసిక శక్తి బరువు, ఆహారపుఅలవాట్లు, వృత్తి, వాతావరణము, వ్యాధి యొక్క స్థితి, అమాశయము (అగ్ని) యొక్క పరిస్థితి, వ్యక్తి ప్రకృతి, అలవాట్లు మొదలగు వానిని తప్పనిసరిగా పరిగణలోనికి తీసుకోవలెను. సాధారణముగా స్త్రీలకై, పురుషులకన్నా తక్కువ మాత్రలో ఔషధములు నిర్దేశించబడతాయి. ఈ విధముగా సమగ్రముగా పరిస్థితులను గమనించి ఔషధము యొక్క మోతాదును నిర్ధేశించవలెను.

స్వభావము : తీక్ష్ణ విరేచన ఔషధములు మరియు ఉత్తేజితకరమైనవి మృదు స్వభావము కలవారిలో వెంటనే తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కనుక వీరిలో ఈ తరహా మందులను బహు జాగ్రత్తగా వాడవలెను. వీరికి విరుద్ధముగా వ్యాకులమైన, విచారగ్రస్తమైన స్వభావము కలవారిలో వీనిని ఎక్కువ మోతాదులలో కూడా వాడవచ్చు.

అలవాట్లు : ఔషధములు మాటి మాటికి సేవించుట వలన అవి అలవాటుగా మారి వాని ప్రభావము కావలసినంతమేరకు చూపజాలవు.

వాతావరణము : వాతావరణ ప్రభావము వలన శారీరక స్థితిలో మార్పు సంభవించవచ్చును. కనుక వీని ప్రభావము ఔషధ మాత్రానిర్ధేశన మున పరిగణించవలెను.

ఔషధ మరియు ఆహార ద్రవ్యముల గుణములు

అభిష్యంది ద్రవ్యములు : కఫవృద్ధి కల్గించి స్రోతస్సులను అడ్డగించు గుణమును గల్గి శరీరములో గురుత్వమును, మందకొడితనమును కల్గించును.

ఉష్ణ ద్రవ్యములు : ఆకలిని పెంచునవి, దప్పికను కల్గించునవి, శరీరములోమంటను, చెమటను పుట్టించు స్వభావము కల ద్రవ్యములు. ఈ ద్రవ్యములు అగ్నిమహాభూత ప్రాధాన్యత గల్గి ఉంటాయి.

కఠిన ద్రవ్యములు : శరీరానికి ధృఢత్వమును బలాన్ని కల్గించే ద్రవ్యములు. ఈద్రవ్యములు ధాతువులకు పుష్టిని కల్గించి మలములను తగ్గిస్తాయి.

ఖర ద్రవ్యములు : ఖరద్రవ్యములు, లేఖన కర్మను చేస్తాయి. (అధికంగా ఉన్న ధాతువులను తగ్గిస్తాయి.) వాతాన్ని పెంచుతాయి. ధాతువులను పచింపచేయు శక్తిని కల్గి ఉంటాయి. మలములను శుష్కింపచేస్తాయి.

గురు ద్రవ్యములు : గురుద్రవ్యములు నెమ్మదిగా జీర్ణమగు స్వభావాన్ని కల్గి ఉంటాయి. శరీరాన్ని వృద్ధిచేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ద్రవ్యములు జల మరియు పృథ్వీ మహాభూత ప్రాధాన్యత కల్గి ఉంటాయి. కఫాన్ని పెంపొందిస్తాయి. సేవించిన వెంటనే ఉత్సాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. అధిక మాత్రలో సేవించినపుడు క్రొవ్వు (మేదస్సును) పెంచుతాయి.

తీక్ష్ణ ద్రవ్యములు : శరీరములో మంటను పుట్టించే గుణాన్ని కల్గి ఉంటాయి. పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. మరియు కఫవాతములను, క్రొవ్వును తగ్గిస్తాయి. శరీరం యొక్క బరువును తగ్గిస్తాయి. గడ్డలు మరియు పుండ్లను త్వరగా చీముపట్టునట్లు మరియు స్రావములు అధికమగునట్లు ప్రేరేపిస్తాయి.

ద్రవ ద్రవ్యములు : ఈ ద్రవ్యములు కఫము మరియు పిత్తములను పెంచుతాయి. శరీరములో నీటిశాతాన్ని పెంచుతాయి. ధాతువుల పుష్టికి, పెరుగుదలకు దోహదపడతాయి. శరీరములో స్రావములను పెంచుతాయి.

పిచ్ఛిల ద్రవ్యములు : పచన వ్యవస్థను మృదువుగా చేస్తాయి. ధాతువుల యొక్క క్రియలను వేగవంతం చేస్తాయి. శరీరానికి శక్తిని, జీవనాన్ని కల్గి

ఋతు చర్య

సూర్యచంద్రులకును భూమికిని గల సంబంధము వలన వానివాని గతి విశేషములను బట్టియు, వాయు సంచారమునుబట్టియు, శీతోష్ణవర్షముల సంబంధము భూమికి కల్గును. దానిబట్టి కొన్ని కొన్ని దినములకు కొన్ని కొన్ని లక్షణములు వేరుగా నేర్పడు చుండును. కాబట్టి సంవత్సరమునకు రెండు ఆయనములుగాను, మూడు కాలములుగాను, ఆరు ఋతువులుగాను, ఏర్పడుచుండును. ఆయనములు రెంటిలో (ఉత్తరాయణ దక్షిణాయములలో) ఉత్తరాయణము నందు భూమికి సూర్యుడు ఉత్తరపరిధి రేఖలో నుండినందున సూర్యతాపము అధికముగా భూమికి కలుగు చుండును. దక్షిణాయము నందు సూర్యుడు భూమికి దక్షిణపరిధి రేఖయందుండు నందున తాపము స్వల్పముగా భూమికి కలుగుచుండును.

అందువలన ఉత్తరాయణములో సూర్య తాపము ఎక్కువగుటచే అది భూమి యందలి నీటిభాగమును, ఎక్కువగా లాగికొనును. దానిని బట్టి ఆ కాలమున కారు కాలమని పేరు కల్గినది. దక్షిణాయనములో సూర్యతాపము తక్కువగుటచే భూమి యందలి నీటి భాగమును లాగికొనకుండుటయే గాక సూర్యకిరణములోనికి చేరి జలము తిరిగి భూమిపై వర్ష రూపముగాను, మంచు రూపముగాను, పడుచుండుట వలన భూమి యందలి జలభాగము నధికము చేయును. దానివలన నా కాలమునకు విసర్గ కాలమని పేరు కల్గినది.(ఈ కాల విభాగము, ఋతువిభాగములును భారత దేశమునకు వర్తించినట్లితర దేశములకు వర్తింపవు.)

ఇట్టి ఆయనములలోనుండు దినములకు మూడేసి ఋతువులుగా భాగం ఆయా ఋతువులందు నడుచుకొనవలసిన విధులీయధ్యాయములో వివరింపబడును.

ఋతు స్వరూపము

ఋతు అను పదము,శీతోష్ణములు, వాయువు, వర్షము, ఇవి ప్రత్యేకముగా వేరు వేరు తీరులుగా నేర్పడుచుండు కాలమునకు పేరు. ఋతువులారు. ముప్పది రోజులు లొకమాసమై అట్టి మాసమలు రెండేసి చేరి ఒక్కక్క ఋతువగును. ఈ ఋతువులు ఉత్తరాయణము మొదటినుండి ప్రారంభించి లెక్కింపబడును. కాబట్టి మాఘమాసము మొదలు రెండేసి మాసము లొక ఋతువులుగా నుండును. వానిలో మాఘ మాసములు

భోజనము - సక్తుపానము - మద్యపాన నిషేధము

ఈ ఋతువులో మధురమైన యాహారమును సేవింపవలయును. ఇంకను ఆహారము లఘువుగాను, స్నిగ్ధముగాను, చల్లనిదిగాను ఎక్కువ ద్రవప్రాయముగాను అయి యుండవలయును.

వేపుడు చేసిన బియ్యము విసరిచేసిన పిండి (సత్తుపిండి)ని ద్రవముగా నీటితో కలిపి అందు పంచదారచేర్చి దానిని త్రాగవలయును. ఇది యీ ఋతువునకనుకూల మగునన్ని గుణములు కలిగియుండును. మద్యమును దేనిని యీ ఋతువులో పానము చేయరాదు. మద్యము యొక్క వస్తుస్వభావమునుబట్టి శరీరములోని ద్రవధాతువు లెండింపబడి లోపల మంటకల్గును. మద్యమలవాటుగానుండి దాని త్రాగక నిలవలేని వారు స్వల్పముగా త్రాగుట మంచిది. పూర్తిగా మానినచో వారికి వికారముకల్గి బాధ కల్గింప వచ్చును.

ఉదక పానము

మంచి పరిమళముకల్గి మధురముగాను ద్రవ ప్రాయముగాను వుండు భోజన మునుచేసి పచ్చకర్పూరము, పొదిలిపూవులు వీనిని వైచి మంచి సువాసన కల్గించిన జలమును చల్లని దానిని త్రాగవలెను.

రాత్రి కృత్యము

రాత్రియందు చక్కెర చేర్చినట్టియు, కాచి చల్లార్చినట్టియు, గేదెపాలను, త్రాగ వలయును. దీని వలన శుష్కించిన ద్రవ ధాతువులు తిరిగి బలపడి సుఖముగా నిద్రపట్టును.

ఈ ఋతువులో చల్లని యాసనములు, పక్కలు, పగటివేళ గృహములలో భాగములలోను, రాత్రులందు చంద్రకిరణములు తగులుచుండు, ఆరుబయట ప్రదేశములలోను పండుకొనుట ఇవి సుఖకరములు.

మైధునము

గ్రీష్మరుతువునందు మైధునము పూర్తిగా మానవలెను. ఇక స్త్రీలయొక్క చల్లని అవయవములను ఆనుకొని కౌగలించుకొని పరుండుట మాత్రము హితము.

రోగచికిత్సలు
(Principles and methods of treatment)

చికిత్సాకౌశల్యము యుక్తిపై నాధారపడినది. 'నదోషైర్వినారోగాః' అనుట వల్ల వాతాది దోషములు వికారము చెంది రసరక్తాది ధాతువులను చెరచినప్పుడు వ్యాధి కలుగుచున్నది. సౌమ్యముగా దేహయంత్రపాలనము జేయుచున్న వాత, పిత్త కఫములు కొన్ని బాహ్యాభ్యంతర కారణముల వల్ల దూషింపబడుచున్నవి. ఈ బాహ్యాభ్యంతర కారణముల వల్ల దూషింప బడుచున్నవి. ఈ బాహ్యాభ్యంతర కారణములన్నిటిని శాస్త్రకారులు 'మిధ్యాహార విహారములను' పదములో నిమిడ్చినారు. పాశ్చాత్యులు వివరించిన వివిధ రోగహేతువులను పరికించినప్పుడు యివన్నియును మిధ్యాహార విహారములలో చేర గలవు. సూక్ష్మ క్రిములుగూడ నిందులో చేరును. గనుక రోగచికిత్సకు బూనుటకు ముందుగా మిధ్యాహార విహారములను తొలగించి దీనికి బదులుగా హితాహార విహారములను ప్రవేశపెట్టిరి. పిమ్మట రోగోపశమనమునకై ఔషధము నియ్యవలెను. హితాహార సేవనకు (ప్రోపర్‌డైట్) అనియును, హితవిహారమునకు (రెగ్యులేషన్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్ మెంట్స్, హేబిట్స్ అండ్ నర్సింగ్ కాంజినల్ టువర్డ్స్ హెల్త్) అనియు అందుము. రోగ ప్రధాన హేతువులుగా ప్రకోపించిన వాతాదులన్నవి గనుక నివి ప్రకోపించకుండ సక్రమాహార విహారములను ముందుగా ఆయుర్వేదములో స్వస్థవృత్త ప్రకరణమున బోధించిరి. ఇందులోనే ఋతువులలోనే రసప్రధానమైన ఆహార పదార్థముల తీసికొన వలెనో, వ్యాయామ, పరిశ్రాంతులెంత వరకు అవసరమో వివరింపబడినవి. జనపద సాంక్రామిక వ్యాధులు, విజృంభించినప్పుడు వ్యాధి క్రిముల నెదిరించుటకు, క్రిమి నాశన ప్రయత్నముల కంటెను, మన శరీర శక్తులను (ఊర్జశక్తి) వృద్ధిచేసికొనుటకు మనవారు రసాయనౌషధ సేవనము, యోగవ్యాయామ పద్ధతులు, శౌచ, నియమబద్ధ జీవితమును బోధించిరి. వీని ద్వారా స్వాస్థ్య రక్షణము చేసికొనవచ్చును.

ఇక రోగచికిత్సల నాచరించుటకు ఆయుర్వేదశాస్త్రము ప్రకోపించిన త్రిదోషము లకు ప్రాధాన్యమిచ్చినది. శరీరము పాంచభౌతికము. శరీరమందలి పంచభూతాంశలు వృద్ధిక్షయములందినప్పుడు రోగములు

షడ్రస సిద్ధాంతము త్రిదోషములతో వీని సంబంధము

ఔషధాహార పదార్థములన్నియు పాంచభౌతిక ద్రవ్యములు. వీని నాశ్రయించు కొని మధుర, ఆమ్ల, లవణ, కటు, తిక్త, కషాయములనెడు ఆరు రుచులున్నవి. ప్రతి పదార్ధమందు 6 రసములున్నప్పటికి యధికాంశరసము లేక రసములను మాత్రము నాలుక గ్రహించును. స్వల్ప రసములను గ్రహించలేదు. షడ్రసములు పదార్థముయొక్క గుణములని వ్యవహరించుచుండినను ఆయుర్వేద శాస్త్రము వీటిని ద్రవ్యములుగా నిశ్చయించి యందలి పంచభూత విభాగమలను కూడ వివరించినది. అదెట్లనగా -

1. మధురరసము = పృధ్వి + జల
2. ఆమ్లరసము = అగ్ని + భూమి
3. లవణరసము = అగ్ని + జల
4. కటురసము = వాయు+అగ్ని
5. తిక్తరసము = వాయు+ఆకాశ
6. కషాయరసము = వాయు+పృధ్వి

షడ్రసయుక్త ఆహారపదార్ధములను భుజించినప్పుడు ఆహార పదార్ధములు పాచకాగ్ని చేతను పచనమై పంచభూతాంశలుగా విడిపోయి, వీనితో రసాది సప్త ధాతువులను నిర్మించుచున్నవి.

ఇక షడ్రసములుగల ఆహారపదార్థములు జఠరాగ్ని సంయోగమున త్రివిధ విపాకములజెంది, ఆవిపాక ద్రవ్య భూతాంశలతో వాతము, పిత్తము, కఫములు పుట్టుచున్నవి. అదెట్లనగా-

మధురరసము మధురవిపాకమునే జెందును.

ఆమ్లరస మామ్లవిపాకము పొందుచున్నది.

లవణరస మామ్లముతో కలిసి ఆమ్లమునే వృద్ధి చేయును.

మధురామ్లలవణ సంయోగములో మధురవిపాకము సంభవించును.

కటు రసము అగ్నియంశలు ప్రధానమగుటవలన పిత్తమును వృద్ధిపరచును. తిక్తరసము పిత్తహరముగా నుండును. కషాయరసము

కఫ వ్యాధి చికిత్సలు

(ఆయుర్వేదచికిత్సా సూత్రములు-కఫవ్యాధి చికిత్సలు)

మిగుల చల్లతనము, బరువు, స్థూలత, బండతనము, స్నిగ్ధత, తెలుపురంగు, నునుపు, పురాణమయిన తీట నాలుకయందు తీపి, ఈ లక్షణములు శ్లేష్మవ్యాధు లందు సాధారణముగా చూపట్టును. ఇందు చేయదగిన చికిత్సలు ఈ క్రింది వరుసలో వివరింపబడియున్నది.

1. స్వేదనము-చెమ్మట నుత్పత్తిచేయుట స్నేహముకూడదు. విశేషముగా స్నిగ్ధత కలిగియుండుట, కఫరోగములందుండు లక్షణములు.

2. ఉద్వర్తనము-సుగంధములయిన పిష్టాదులతో నలుగుపెట్టుట, ఇది చర్మ మును నిర్మలము గావించి రక్తభ్రమణము నధికముచేయును.

3. ఉద్ఘర్షణము-చేతులతో విసురుగా ఇటునటు రుద్దుట.

4. ఉన్మర్దనము-గట్టిగా తోముట.

5. ఉత్సాదనము-రోమములకు ఎదురుగా గట్టిగా నొక్కుచు దీర్ఘమయిన ఆఘాతములతో తోముట

6. ధావనము - పరుగిడుట

7. లంఘనము - దుముకుట, కుందుట

8. ప్లవనము- ఈదుట

9. పరిసారణము-చక్రమువలె తిరుగుట

10. జాగరణము-నిద్రనాపుట

11. నియుద్ధము-కుస్తీపట్లు

12. వ్యాయామము-శాస్త్రీయములయిన కసరతులు పనిచేయుట మొదలగు శ్రమకలిగించు చర్యలు.

13. వ్యవాయము-మైధునము

14. స్నానము-ఉష్ణస్నానము

15. ప్రణిపాతము-సాష్టాంగముగా పడుట. ఇది చైతన్య నాశ్రయములయిన భక్తి విశ్వాసములతో చేయవచ్చును. సూర్య నమస్కారములు మొదలయినవి.

16. యాత్రాగమనము-నడచి తీర్థములకు బోవుట

పథ్యకల్పన

శాస్త్రీయ ఆయుర్వేద వైద్యమునందు మందుల తయారీ 2 రకాలుగా జరుగును. అందు 1. ఆహార కల్పన (ఆహారంతో వైద్యం) 2. ఔషధకల్పన (మందులతో వైద్యం) పథ్యకల్పన అనేది ఆహారకల్పనలో ఉండును. ఇది యుక్తి వ్యపశ్రాయ చికిత్సగా పెద్దలు చెప్తారు. ఆయుర్వేద వైద్యములో ఆహారము, విహారాదులు, అలవాట్లు శారీరక, మానసిక స్థితులలో రోగము (వ్యాధి)గా మారును. ఆహారములు అయిదురకాలు. (పంచభక్ష్యాలు)

1. చూష్యాము : చుర్రుకుని తీసుకునేది.
2. గ్రాహ్యాము : గ్రహించేది.
3. లేహ్యాము - చప్పటించేది
4. భక్ష్యము- నమిలి తినేది.
5. భోజ్యము : నమిలి, ఆస్వాదిస్తూ తినేది.

అయితే ఆహారం శాస్త్రీయముగా 4 రకాలుగా.

1 ఖాద్యము (తినదగినవి, భుజించునది)
2. చూష్యము (నములతూ తినేది)
3. లేహ్యాము (నాలికతోనాకేవి)
4. పానీయములు (తాగేవి)

ఆహార కల్పన చెయ్యలేని వ్యక్తికి ఎంతగొప్ప ఔషధకల్పన చేసినా వృధా చికిత్స అగునని మరువరాదు. మన శాస్త్రీయ వైద్యంలో అనేక రకాల ఆహార కల్పనలు వాటి గుణాలు, కలిగే ఇబ్బందులు, తొలగే దోషాలు, ఏయే పరిస్థితులలో వాడవచ్చో / వాడకూడదో త్రిదోషాలపై వాటి ప్రభావం మనిషిపై ఆహార కల్పన స్థితిని ఈ వైద్యంలో చెప్పినంతగా మరే వైద్య విధానమునందూ చెప్పలేదు. మోడరన్ మెడిసిన్ (వెస్టన్ మెడిసన్ -అల్లోపతి)లో స్థూలంగా వాటి ఫార్ములాలుగా, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్స్ కొవ్వులుగా ఆహార పదార్థాలను విశ్లేషించారు. కాని మన వైద్యవిధానంలో జీవక్రియను ఆహారం ఏవిధంగా మార్చగలదో దోష సిద్ధాంతం ప్రకారం చెప్పటం జరిగింది. ఉదా:- కొత్తధాన్యం తీసుకోవ టం వల్ల కొవ్వులు శరీరంలో ఏర్పడతాయని అదే పాత బియ్యంలో అనేక పోషకాలు వుంటాయని చెప్తారు. అలాగే ధాన్యాలను, ఆహారాలను 12 రకాలుగా విభజించారు.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Anupana+Vaidya+Sarvaswam

* * *